

## Kata sur la force et la puissance appropriées

### **Go no Kata**

- Kata de puissance développé en 1887 qui démontre l'utilisation appropriée de la force et de la puissance par l'exécution des 10 techniques suivantes :

1. Seoi-nage
2. Ushiro-goshi
3. Sukui-nage
4. Hidari-Seoi nage
5. Uki-goshi
6. Hadaka-jime Koshi-kudaki
7. Tobi-goshi Uki-goshi
8. Osoto-otoshi
9. Ushiro-goshi
10. Kata-guruma